



GNOCCHI CON SALSA DE PESTO DE CALABACÍN Y POLLO (1,5P-2,5HC-1,5G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de gnocchi
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 10 gramos de pistacho, tostado, salado
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano (13 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen extra (5 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 3 hojas de albahaca (2 g)
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervimos los ñoquis en agua hasta que suban a la superficie y escurrimos.
- 2º Hacemos el calabacín cuadraditos y lo hervimos.
- 3º Colocamos todos los ingredientes del pesto (calabacín cocido, aceite ajo, queso) en un procesador, lo salpimentamos al gusto y lo trituramos bien.
- 4º Servimos los ñoquis con el pesto, por encima los pistachos, removemos y ¡listo!
- 5º AÑADIMOS ALGO DE PROTEÍNA AL FINAL, COMO ATÚN, JAMÓN, PECHUGA POLLO ETC.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (535 g)	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	581 kcal	29 %
PROTEÍNA	7 g	39 g	78 %
H. CARBONO	12 g	64 g	25 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	45 mg	238 mg	10 %